



Rund 34 000 Gymnasiasten machen heuer in Bayern ihr Abitur – der Stress ist groß.
Foto: mauritius



Der Stadtrat stimmt heute über weitere Dieselfahrverbote ab.
Foto: dpa

Dieselfahrverbote: Heute Entscheidung

Kommen noch schärfere Dieselfahrverbote für München – oder doch eine abschnittsweise Tempo-30-Lösung? Darüber will der Stadtrat in seiner Vollversammlung heute abstimmen. Hintergrund: München reißt mancherorts weiterhin die EU-Grenzwerte für Stickoxid. Deshalb ist die Stadt vom Verwaltungsgerichtshof angewiesen worden, bei den Maßnahmen nachzuschärfen. Ein Lösungsansatz sieht vor, dass zu dem bereits bestehenden Verbot aller Euro-4-Diesels und darunter, auf und innerhalb des Mittleren Rings, künftig auch Euro-5-Diesels gesperrt werden. Das hatte das Referat für Klima- und Umweltschutz vorgeschlagen. Unterstützung kommt von den Grünen im Rathaus.

Die SPD hatte daraufhin eine Alternative eingebracht: Tempo 30 auf der Landshuter Allee (zwischen Georg-Brauchle-Ring und der Auffahrt zur A96), wo die Stickstoffbelastung besonders groß ist, und keine weiteren Fahrverbote. Daran will die Fraktion von SPD und Volt auch in der heutigen Abstimmung festhalten. Die Maßnahme sei verhältnismäßiger, schnell umsetzbar und leichter zu kontrollieren: „Wir brauchen schnell saubere Luft für die Menschen an der Landshuter Allee“, sagt SPD-Fraktionsvorsitzende Anne Hübner. Beispiele aus anderen Städten zeigten, dass das am besten mit Tempo 30 erreicht werde.

Auch die Fraktion von CSU und Freien Wählern will den Tempo-30-Vorschlag für die Landshuter Allee unterstützen. Fahrverbote würden nämlich laut dem Fraktionsvorsitzenden Manuel Pretzl (CSU) zehntausende Menschen treffen: „Vor so einem drastischen Schritt wie Fahrverbote müssen alle mildereren Mittel ausgeschöpft sein.“ Tempo 30 auf der Landshuter Allee könnte solch ein Mittel sein. Die Grünen wollen hingegen weiterhin an Fahrverboten festhalten. Die Partei halte den Tempo-30-Vorschlag als alleinige Maßnahme für „untauglich“.

Keine Angst vorm Abi

Prüfungen haben begonnen – Experten-Tipps gegen Stress

Die Schüler sind nicht weniger belastbar als früher, da sind sich alle Expertinnen einig. Aber der Druck nimmt zu. Diplom-Psychologin und Teamleiterin Katharina Oswald vom Evangelischen Beratungszentrum München, kurz ebz, zählt auf: „Nicht ohne Grund macht heuer der letzte G-8-Jahrgang Abi. Dazu kommen die Nachwehen der Corona-Pandemie, die bis heute psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Sozial- und Prüfungsängste massiv ansteigen lassen.“ Auch die Angst um unser Klima prägt. Wie schiebe ich diese Brocken beiseite, um das Abi zu schaffen? Morgen beginnt es in Bayern im Fach Deutsch.

Schulpsychologin Michaela Schrage und Diplom-Psychologin Petra Bokowski vom Schulpsychologischen Dienst der Landeshauptstadt versuchen, die Schüler „mit der Angst zu versöhnen“, spricht: „Angst gehört zum Leben und kann lebensrettend sein. Auch in Prüfungssituationen hat sie ihre Berechtigung, weil sie uns leistungsfähiger macht und schneller denken lässt. Und: Viele empfinden auch das Wissen beruhigend, dass es den Mitschülern wahrscheinlich genau gleich geht.“

Das bestätigt auch Katharina Oswald. Sie gibt Tipps, wie die Eltern auf ihren Nachwuchs einwirken können: „Erweitern Sie den Fokus, meiden Sie den Leistungstunnelblick. Gönnen Sie Ihrem Kind Auszeiten und Pausen, sie sind wichtig zum Regenerieren.“ Na-



Expertinnen im Schulpsychologischen Dienst der Stadt: Michaela Schrage (li.) und Petra Bokowski.
Foto: privat

türlich sind die Eltern nicht mehr die primären Ansprechpartner, aber gerade kleine Gesten zeigen Liebe. „Einen Glücksbringer in der Schultasche, eine schöne Brotzeit. Zeigen Sie dem Kind, dass Sie es für das lieben, was es ist und nicht für das, was es leistet.“

Falls vor oder während der Prüfung plötzlich die große Flatter losgeht, emp-

› Auszeiten und Pausen sind für Schüler wichtig ‹

KATHARINA OSSWALD

fehlt Oswald die „Fünf-vier-drei-zwei-eins-Regel“. Die geht so: Man sucht im Raum fünf Dinge und zählt sie innerlich auf. Dasselbe mit Geräuschen und Gefühlen (etwa: Kribbeln meine Fußsohlen, jucken meine Augen?). Dann das Ganze von Vorne, jetzt mit vier unterschiedlichen Dingen, dann mit drei, bis man bei

je einem Aspekt landet. „Man ist damit so beschäftigt, dass für Angst kein Platz ist“, erläutert die Psychologin. Überhaupt: Alles, was ablenkt, ist gut. „Das klingt vielleicht komisch, aber auch Naseputzen gehört dazu. Das aktiviert das Hirn-Areal, man kann nicht gleichzeitig Angst haben.“ Und: „Reden Sie mit Freunden vor der Prüfung über Ihre Angst. Keinem geht es wirklich gut. Die Angst wird kleiner, indem man sie teilt.“

Das wissen auch die Expertinnen vom Schulpsychologischen Dienst. Michaela Schrage und Petra Bokowski empfehlen, bei den leichten Prüfungsaufgaben zu beginnen. Falls auch das schwerfällt, weil das Denken nicht recht in Gang kommen will: Atem- und Entspannungsübungen helfen. „Nehmen Sie die Situation ganz bewusst wahr und schreiben Sie sie auf.“ Manchen hilft auch, eine angenehme Situation nach der Prüfung zu planen und sie sich genau vorzustellen. Und klar: ein Schokoriegel hilft immer.

Um einen Blackout während oder kurz vor der Prüfung zu vermeiden, hilft eine gute mentale Vorbereitung. „Bereiten Sie sich möglichst konkret auf die spezielle Prüfungssituation vor. Eine gute Vorstellung des Raums und des Ablaufs gibt Sicherheit.“ Helfen kann auch eine Art Mantra: „Ich schaffe das“ etwa, das man am besten im Kopf „mit Rückblicken auf bereits erfolgreich bewältigte Prüfungssituationen verbindet“.

Die grundsätzlichen Themen und Nöte, sagt das Duo, haben sich aus seiner Sicht im Lauf der Zeit nicht verändert. Es geht um Versagensängste und den Umgang mit Leistungsdruck. Aber: „Es gibt mehr Krisen in der Schule selbst, die sozialen Gefüge sind komplexer.“



Diplom-Psychologin Katharina Oswald vom Evangelischen Beratungszentrum München (ebz) in Ramersdorf.
Foto: Jantz

Hier geht die Post ab

DHL Express baut Logistikzentrum am Flughafen

Eigentlich ist bei DHL alles gelb. Da überrascht, dass die neueste Investition des Konzerns mausgrau daher kommt: Im Südwesten des Flughafens nahe der Nordallee baut DHL Express ein neues Logistikzentrum für 104 Millionen Euro. Es soll im Herbst eröffnen.

DHL Express ist ein Extra-Dienst von DHL, der eine Lieferzeitgarantie anbietet. 80 Prozent des Geschäfts ist B2B, also von Unternehmen zu Unternehmen. Chef Mustafa Tonguc nennt ein



Der Neubau.
F: Lehmann

Beispiel: Wenn Lego einen Produzenten sucht, wird weltweit ausgeschrieben. Ein potenzieller Produzent wird eine Materialprobe schicken, und weil es schnell gehen muss und zuverlässig, macht er das mit

DHL Express. „Wir sind in mehr Ländern als Coca Cola vertreten. Internationaler geht es nicht.“

Das Frachtzentrum ist Gateway. Heißt: Es gibt von hier nur ganz wenige DHL-Flieger. Aufgrund des Nachtflugverbots ist ein Mehr an Luftverkehr nicht zu befürchten. Künftig können aber bis zu 63 Zustellfahrzeuge (mehr als doppelt so viel wie jetzt) gleichzeitig in den Großraum München zu den Kunden starten. DW

GOLD & SILBER ANKAUF JUWELIER HERZOG

Wir schätzen Ihren Schmuck, Uhren, Silber und Gold

In München werden Gold, Schmuck und andere Gegenstände aus Edelmetall angekauft. Bei Juwelier Herzog werden Zahngold, Bruchgold, alte Ringe, Ketten, Broschen mit Diamanten, Perlen, Silber, Gold, Goldbarren, Gold- & Silbermünzen, Zinn, Luxusuhren, Bernstein und vieles mehr zu Höchstpreisen angekauft.

Kostenlose Beratung

Holen Sie sich eine kostenlose Beratung ein und lassen Sie Ihre Wertgegenstände schätzen. Diskretion und Transparenz sind bei Juwelier Herzog natürlich selbstverständlich.



Wir als Experten bearbeiten die verschiedenen Anliegen der Kunden natürlich sofort und das ganz ohne versteckte Kosten.

- ✓ Auf Kundenwunsch auch Hausbesuche!
- ✓ Kostenlose Beratung & Wertschätzung
- ✓ Transparente Abwicklung
- ✓ Wir bezahlen für Schmuck und Diamanten auch über Kurs

- ✓ Profitieren Sie durch den momentan hohen Goldkurs
- ✓ SOFORT Bar-Geld
- ✓ Begutachtung vor Ort

WIR KAUFEN AN



AKTIONSWOCHEN

Batteriewechsel für 1,- EUR!

- ★ Gold- und Silber
- ★ Gold- u. Silberschmuck
- ★ Feingold
- ★ Altgold & Bruchgold
- ★ Zahngold
- ★ Silberbesteck
- ★ Zinn
- ★ Rhodium
- ★ Edelsteine
- ★ Edelmetalle
- ★ Bernstein
- ★ Goldbarren
- ★ Diamanten
- ★ Luxusuhren

ANKAUFTAG	ANKAUFTAG	ANKAUFTAG	ANKAUFTAG
Mittwoch 24. April	Donnerstag 25. April	Freitag 26. April	Samstag 27. April

Juwelier Herzog
Herzogstraße 9 • 80803 München

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag 10 bis 17 Uhr
Samstag 10 bis 14 Uhr
Telefonisch täglich erreichbar von 8 bis 19 Uhr



089 55274039



Parkplätze direkt vor unserem Geschäft



Direkt an der Münchner Freiheit